

# 10 хвилин для здоров'я: щоденна гімнастика при гіподинамії

Комплекс простих вправ для людей, які за характером своєї професійної діяльності змушені вести малорухливий спосіб життя, зокрема працівників аптек, пропонують викладачі кафедри фізичної реабілітації Львівського державного університету фізичної культури, кандидати наук із фізичного виховання та спорту доцент Наталя Івасик та Оксана Тиравська

Гіподинамія — це обмеження рухової активності, яку лікарі розглядають як хворобу, а фахівці в галузі фізіології праці вважають особливим видом роботи, що обмежує рухову активність й вимагає тривалого збереження певної фіксованої робочої пози, спричиняючи перенапруження нервово-м'язового апарату та негативно впливаючи на головні фізіологічні системи організму.

Встановлено, що для зміцнення здоров'я не потрібне надмірне фізичне навантаження. Для дорослої людини заняття фізичними

вправами близько 30 хвилин щодня (тричі по 10 хвилин) вважається оптимальною руховою активністю. Отже, пропонуємо три комплекси вправ (ранкової гігієнічної, виробничої та гімнастики для відновлення після робочого дня), виконання яких упродовж дня покращить ваше самопочуття.

Ці вправи доцільно виконувати з максимальною амплітудою рухів по 4–10 разів, залежно від вашого функціонального стану.

## Ранкова гігієнічна гімнастика

**1. В.п.** (вихідне положення) — лежачи на спині, руки за голову. На рахунок «1–2» одночасно підняти голову, стопи тягнути на себе (плечі не відривати), на «3–4» повернутись у в.п.

**2. В.п.** — лежачи на спині, ноги зігнуті, руки вздовж тулуба. На «1–2» максимально потягнути руки вгору (вдих), на «3–4» повернутись у в.п. (видих).

**3. В.п.** — лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову. На «1–2» нахил тулуба вліво, на «3–4» повернутись у в.п., на «5–8» виконати ті ж рухи в правий бік.

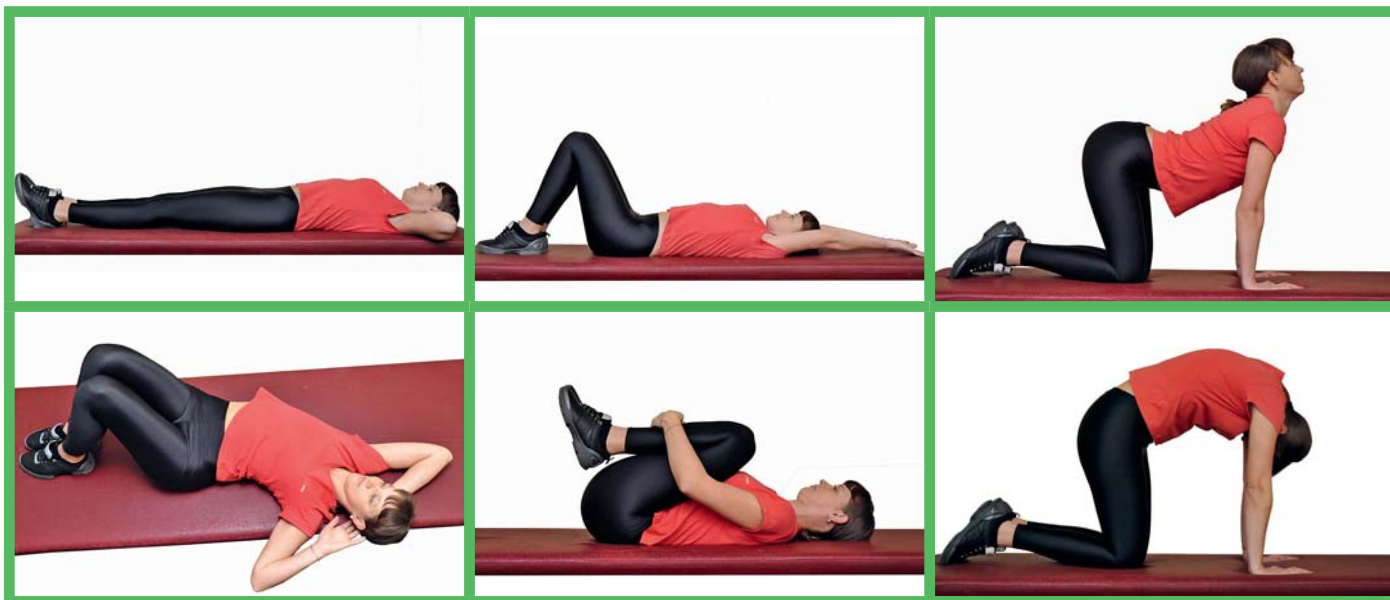
**4. В.п.** — лежачи на спині, ноги зігнуті. На «1–2» підтягнути коліна до грудей (голову не піднімати), на «3–4» повернутись у в.п.

**5. В.п.** — колінно-кистьовий упор. На «1–2» голову вниз, спину вигнути дугою (вдих), на «3–4» голову вгору, прогнутися (видих).

**6. В.п.** — основна стійка (о.с.) На «1–2» виконати колові оберти плечима вперед, на «3–4» — назад.

**7. В.п.** — ноги нарізно, руки на поясі. На «1–4» виконати колові оберти тазом вправо, на «5–8» — вліво.

**8. В.п.** — о.с. На «1» піднятися на пальці, руки вгору (вдих), на «2–3» опуститися на стопу (затримка дихання), на «4» в.п. (видих).



**Гімнастика на робочому місці (виробнича)**

- 1. В.п.** — сидячи, руки на колінах. На «1–2» нахилити голову вправо, на «3–4» в.п., на «5–8» виконати ті ж рухи в лівий бік.
- 2. В.п.** — сидячи, руки на поясі. На «1–2» нахилити голову вниз, плечі — вперед (вдих), на «3–4» в.п. (видих).
- 3. В.п.** — сидячи, руки на колінах. На «1–2» повернути голову вправо, на «3–4» в.п., на

- «5–8» виконати ті ж рухи в лівий бік.
- 4. В.п.** — сидячи, руки на поясі. На «1–2» прогнутися (вдих), на «3–4» в.п. (видих).
  - 5. В.п.** — сидячи, руки на колінах. На «1–3» максимально напружити сідниці, на «4» розслабитись.
  - 6. В.п.** — сидячи. Одну руку покласти на живіт, іншу — на грудну клітку. На «1» — вдих, на «2–3» — затримка дихання і рух животом вперед-назад, на «4» — видих.

- 7. В.п.** — сидячи, ноги вперед. На «1–2» підтягнути праве коліно до грудної клітки, обхопивши його руками, на «3–4» в.п., на «5–8» виконати ті ж рухи лівою ногою.
- 8. В.п.** — сидячи. Одну руку покласти на живіт, іншу — на грудну клітку. Діафрагмальне дихання: на «1–2» надути живіт (вдих), на «3–4» втягнути живіт (видих).
- 9. В.п.** — сидячи. Почергове потрушування ніг.



**Вечірній комплекс (відновлення після робочого дня)**

- 1. В.п.** — лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи впираються у стінку (кульшовий і колінний суглоби утворюють прямий кут). На «1–3» притиснути поперек до підлоги і натиснути стопами на стіну, на «4» розслабитись.
- 2. В.п.** — лежачи на спині. Вправа «велосипед».
- 3. В.п.** — лежачи на спині, руки розведені, права нога зігнута в коліні з опорою стопи

- на ліве коліно. На «1–3» повернути голову вправо, праву ногу нахилити вліво (вдих, плече від підлоги не відривати), на «4» в.п. (видих), на «5–8» виконати ті ж рухи в лівий бік.
- 4. В.п.** — колінно-кистьовий упор. На «1–2» рухати тазом вправо-вниз, на «3–4» в.п. На «5–8» виконати ті ж рухи в інший бік.
  - 5. В.п.** — колінно-кистьовий упор. На «1» підтягнути праве коліно до грудей, на «2» в.п., на «3» зробити мах назад правою

- ногою, на «4» в.п. На «5–8» виконати ті ж рухи в інший бік.
- 6. В.п.** — упор на колінах, стопи вгору. Віджимання від підлоги.
  - 7. В.п.** — сидячи на п'ятках. На «1–2» — упор правою рукою біля лівої стопи, ліва рука тягнеться вбік угору, прогнутись (вдих), на «3–4» в.п. (видих). На «5–8» виконати ті ж рухи в інший бік.
  - 8. В.п.** — сидячи на п'ятках, руки на колінах. На «1–3» нахилитися, руки вгору, на «4» в.п.

Підготував Ігор Садовий, фото автора

